



ПОВЕРНЕННЯ ІЗ ЗОНИ БОЙОВИХ ДІЙ

Пам'ятка
для сімей військовослужбовців,
які повернулися з зони АТО

Повернення з зони бойових дій. Пам'ятка для сімей військовослужбовців, які повернулися з зони АТО / Редактор-упорядник: Т.М. Майстренко. – Житомир: Вид-во Євенок О.О., 2015. – 32 с.

ВАШ ВОЯК НАРЕШТІ ВДОМА!

Ви переживали, сумували, пишалися ним, відчували самотність. Ви проживали безсонні ночі, хвилюючись за життя дорогої вам людини, яка перебуває у зоні АТО.

Але зараз Ви можете зітхнути з полегшенням – Ви та ваш військовий можете радіти, ви знову разом.

Зустріч може бути щасливою і хвилюючою.

Хоча возз'єднання родини – подія радісна, проте вона може стати для вас обох і певним випробуванням. Не можна про це забувати..

Ви та близька вам людина, яка повернулася із зони бойових дій, увесь цей час жили різними життями, отримали різний досвід та змінилися самі. Наприклад, Ви навчилися робити щось нове, взяли на себе додаткову відповідальність за дітей, за господарство, за роботу тощо. Для відновлення колишніх близьких стосунків потрібен буде певний час.

Для того, щоб зробити повернення військового додому легшим, Ви повинні знати, чого очікувати та чи реалістичні ваші очікування.

ВИ НЕ ОДИНОКІ!

Багато сімей військовослужбовців долають подібні проблеми.

Основне призначення цієї пам'ятки – допомогти вам подолати ті труднощі, які можуть з'явитися після повернення учасника бойових дій додому.

ЯКИЙ ДОСВІД МАЮТЬ УЧАСНИКИ БОЙОВИХ ДІЙ

Час, проведений у зоні бойових дій, та отриманий там досвід ще довго впливатиме на бійця. Він міг:

- потрапити під обстріл ворога або у засідку;
- бути атакованим ворогами;
- бути обстріляним з ручної зброї;
- бачити мертві тіла або частини тіл;
- дізнатися про смерть або серйозну травму когось із товаришів.

Близька вам людина може отримати значні травми від бомб, мін або інших вибухових пристроїв. Перебування у незнайомому місці та серед вороже налаштованого місцевого населення також може серйозно ускладнити його життя.

Отже, близька вам людина повертається додому з
«військовим» сприйняттям дійсності.

Ви можете зіткнутися з тим, що люди, які повернулися із зони бойових дій, не хочуть про це говорити.

Вони можуть хотіти залишити ці спогади у минулому.

Вони можуть боятися того, що це змінить ставлення сім'ї до них, або ж вони не хочуть, щоб сім'я дізналася про жахи війни.

Часто вони розділяють службу та сімейне життя.

Розуміння того, чому ваш військовий може засмутитися, коли його розпитують про війну, допоможе вам краще його зрозуміти та впоратитися з його проблемами.

ЯКІ ТИПОВІ РЕАКЦІЇ ВІЙСЬКОВОГО НА ТРАВМУ

Кожен військовий має свій власний досвід. Однак, потрібно розуміти, що будь-яка людина, яка повернулася з зони бойових дій, потребує певного часу для *адаптації до мирного життя*. Такі реакції можуть бути особливо сильними у перший місяць після повернення додому. Ці реакції є *нормальною складовою процесу адаптації*. Окремо взяті випадки такого реагування не означають, що у людини почався посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), який вимагає професійної психологічної допомоги.

Більшість бійців, які повертаються додому, адаптуються до мирного життя протягом кількох місяців після повернення з зони бойових дій.

Людина, яка повернулася з зони бойових дій, може мати небажані спогади про війну. Якщо відбуваються події, що нагадують війну, людина може реагувати дуже сильно – від появи нав'язливих образів перед очима і появи небажаних думок до спогадів бою (флешбеків). Ці спогади можуть бути настільки реалістичними, що людині здається, ніби вона знову на війні.

Людина, яка повернулася з війни, може діяти нервово або неадекватно, стикаючись зі звичними сімейними проблемами. Злість та агресія є стандартними реакціями при бойовому стресі. Навіть незначні події можуть спричинити неадекватну і бурхливу реакцію.

Більшість військовослужбовців, які повертаються з зони бойових дій, переживають стресові реакції, але лише у незначної кількості бійців розвивається ПТСР.

Типові фізичні, емоційні та поведінкові реакції бійців після повернення додому

<i>Фізичні реакції</i>	<i>Особливості мислення</i>
<ul style="list-style-type: none"> - безсоння, постійна втома; - проблеми зі шлунком та вживанням їжі; - головний біль та пітливість при думці про війну; - пришвидшене серцебиття і дихання; - загострення наявних захворювань. 	<ul style="list-style-type: none"> - часті негативні спогади про війну; - погані сни, кошмари; - відчуття суму, самотності, непотрібності; - почуття провини, сорому, самоосуду; - нав'язливі думки про безпеку; - почуття безнадії щодо майбутнього.
<i>Поведінкові реакції</i>	<i>Емоційні реакції</i>
<ul style="list-style-type: none"> - труднощі з концентрацією уваги; - легко лякається, реагує на голосні звуки; - постійно насторожі, проявляє надмірну пильність; - уникає людей або місць, пов'язаних з травмуючою подією; - надміру вживає алкоголь, палить, вживає наркотики; - має поганий апетит, не дбає про своє здоров'я; - має проблеми з виконанням звичних завдань удома або на роботі; - агресивний стиль водіння авто. 	<ul style="list-style-type: none"> - злість, ненависть; - відчуття безпорадності, страху, нервування; - відчуття збудження, схвилюваність; - відчуття шоку, оніміння, неможливості відчувати позитивні емоції; - легке погіршення настрою.

Багато сімей, а також військовослужбовці відмічають **позитивні зміни** у тих, хто повернувся додому:

- нова особистісна зрілість;
- більше цінується сім'я та час, проведений разом із сім'єю;
- почуття впевненості у собі та у власній сім'ї;
- розуміння свого покликання та віра у свою справу і власні сили.

Військовий може стати більш духовним, звернутися до своїх духовних цінностей і переконань. Тому багато поранених бійців бажають повернутися у стрій і продовжувати захищати свою країну. Важливо розуміти, що і позитивні, і негативні психологічні реакції бойового стресу можуть проявлятися одночасно.

Ярослав знав, що іншим військовим довелося пережити більше, ніж йому. Він не був впевнений, що саме ці кілька місяців на сході забрали у нього всі почуття. Почуття немов «замерзли».

Коли він вперше повернувся додому, все здавалося нормальним, він добре почувався і був щасливий знову опинитися вдома. Однак десь через кілька місяців після повернення він зрозумів, що для нього та його сім'ї щось змінилося. У Ярослава з'явилися проблеми з сім'єю, він більше не радів батьківству двох доньок, 5 та 7 років, не відчував близькості до дружини. Якись дрібниці дратували та злили його, він постійно почувався втомленим. Він не відчував бажання обговорити це з Оксаною, з якою був одружений 9 років. Коли вона пробувала поговорити з ним, він опускав очі та починав длубатися, роблячи все, аби лише уникнути прямого погляду.

Він просто думав, що вона не зможе зрозуміти те, через що він пройшов та те почуття провини, яке він зараз відчуває. Крім того, йому здавалося, що дружині і дітям він більше не потрібен ...

ЯК ПІДГОТУВАТИСЯ ДО ПОВЕРНЕННЯ ВІЙСЬКОВОГО ДОДОМУ

Ви та близький вам військовий вступаєте в постмобілізаційний етап. Це період, коли військові повертаються додому, і сім'ї звикають знову до спільного життя. Кожне повернення і з'єднання сім'ї - особливе. Якщо ваш вояк вже повертався з зони бойових дій, Ви можете думати: «Я знаю, чого очікувати», однак наступна демобілізація може бути не легшою. Військовий може зазнати інших стресів або травмуючих обставин під час військової служби, або ж життя вдома може змінитися з появою нової дитини, або захворювання когось із членів сім'ї. Будь-які із цих обставин можуть зробити повернення і при звичаєння до мирного життя іншим або ж важчим.

Коли військовий повертається додому, Ви можете відчувати, ніби ви зовсім не знаєте один одного. Для відновлення колишньої близькості, довіри і підтримки необхідно навчитися знову довіряти одне одному і покладатися один на одного.

Плани, мрії та очікування кожного можуть змінитися через ті зміни, що трапилися у зоні бойових дій, або ж удома, або ж водночас і там, і там.

Часом буває необхідно переглянути та переоцінити сімейні ролі. Наприклад, Ви не хочете позбуватися власної незалежності, яку мали тоді, як ваш військовий був на службі.

Ви можете підготуватися до повернення вашого вояка.

- Вивчіть інформацію про те, чого очікувати та продумайте, як ви можете з цим справлятися.
- Поговоріть з іншими родинами, у яких військові вже повернулися додому.
- Турбуйтеся про себе.
- Пам'ятайте, що кожне возз'єднання родини – особливе і може відрізнятись від попереднього.

Подружжя

Зазвичай, після повернення починається фаза «медового місяця», яка триває досить короткий період.

Ваш чоловік на військовій службі міг пережити травматичний досвід.

Ви за час відсутності чоловіка могли стикатися з різними проблемами і самостійно вирішувати їх. Ви можете відчувати злість через те, що вам довелося самій справлятися з проблемами за час його відсутності. Ви можете відчувати гордість за те, з чим могли справитися за час його відсутності.

Ваше власне життя теж може змінюватися, у вас можуть з'явитися нові знайомі або друзі.

Можуть постати питання невірності.

Можливо, вам необхідно обговорити зобов'язання один перед одним у ваших стосунках.

Чи однаково переживають повернення додому чоловіки і жінки-військовослужбовці?

І чоловіки, і жінки часто відчують, що ніхто не може зрозуміти, через що їм довелося пройти. Після демобілізації чоловіки і жінки часто по-різному повертаються в родину.

Для того, щоб справитися зі стресом, чоловіки, як правило, ізолюють себе, можуть шукати моральну підтримку у старих друзів або товаришів по військовій службі.

Жінки частіше пробують поділитися своїми почуттями і враженнями з партнерами. Однак, вони можуть швидко дратуватися або нервувати, якщо відчують, що підтримка неадекватна. Їхні чоловіки можуть не розуміти або нехтувати негативні почуття у жінок, таким чином, вони не можуть надати саме ту підтримки, якої потребує жінка.

Діти

Підготуйте дітей до повернення батька з зони бойових дій. Потреби дітей могли дещо змінитися за час відсутності батька, можливо, їм знадобиться деякий час, щоб знову відчувати душевну близькість з батьком, особливо, якщо вони були дуже маленькими на час його від'їзду.

Діти реагують відповідно до свого віку.

Немовлята (12 місяців або менше) можуть реагувати на зміни у розпорядку дня, оточенні, на зміни настрою матері або її доступність. Діти можуть ставати млявими, відмовлятися від їжі і навіть втрачати вагу.

Діти 1-3 років можуть ображатися, «дутися», плакати, влаштовувати гнівні істерики, погано спати, якщо мама має проблеми або недоступна увесь час.

Дошкільнята (3-6 років) можуть повертатися до більш дитячої поведінки, регресувати, можуть бути проблеми з туалетом, смоктання пальця, проблеми зі сном, тривожність, роздратування, «висіння» на мамі. Також вони можуть легко роздратовуватися, впадати у гнів, бути пригніченими або агресивними, або ж скаржитися на неприємні відчуття або біль. Вони можуть думати, що батька мобілізували, «бо я поганий» .

Діти **молодшого шкільного** віку (6-12 років) можуть бути нервовими, агресивними або капризувати і скаржитися, нити про все. У них може з'являтися головний або шлунковий біль тощо.

Дуже часто дошкільнята або молодші школярі турбуються, переживають про безпеку батька вдома.

Підлітки (13-18 років) можуть хвилюватися, нервувати, протестувати. Також їм може не подобатися новий розподіл сімейних ролей і сімейних обов'язків після повернення батька додому.

Поради щодо допомоги дітям будь-якого віку:

- забезпечте додаткову увагу, піклування та фізичну близькість (обійми, поглажування, дружні дотики);
- зрозумійте, що дитина може злитися і, можливо, вона має на це право;
- обговорюйте ситуацію, дайте дітям зрозуміти, що вони можуть говорити про свої почуття;
- прийміть те, що вони відчувають, і не говоріть, що такі почуття неправильні і так не можна;
- розкажіть дітям, що такі почуття є нормальними, приготуйтеся до того, що це доведеться говорити багато разів;
- зберігайте звичайний ритм життя і плануйте події заздалегідь.

Батьки військовослужбовця

Батьки та інші члени сім'ї так само повинні пристосовуватися до повернення військового, як і його дружина. Вони теж повинні зрозуміти, що за час служби всі змінилися і подорослішали. Їхні стосунки з військовим, що повернувся з зони бойових дій, також змінилися і будуть іншими. Доки вони «знайомляться» знову, їм необхідно зважати на певні рамки відносин.

Батькам та іншим близьким родичам дуже легко перейти до того типу стосунків, який був до військової служби. Вони хочуть піклуватися про нього так, як він, можливо, вже не потребує або ж не хоче.

Женя з нетерпінням чекала чоловіка Богдана додому. Його не було більше півроку, і вона дуже зраділа, коли він нарешті мав приїхати додому. Вона дуже гордилася тим, що сама справлялася з домашнім господарством та двома синами за час відсутності чоловіка.

Але ситуація, коли Богдан повернувся, виявилася важкою. Їхній молодший син, Ігор, навіть не впізнав батька і починав плакати, коли Богдан брав його на руки. Богдан злився через це і через деякий час припинив навіть спроби спілкуватися з дітьми. Також, здавалося, він втратив інтерес до дружини, хоча вона намагалася виправити ситуацію і демонструвала свою турботу про нього. Коли Женя намагалася доторкнутися до чоловіка чи обійняти його, від напружувався або відсторонювався, і їй було боляче думати, що Богдан більше її не любить.

Але Женя була наполеглива у тому, щоб дати Богдану час звільнити свої думки від впливу війни. Одного разу вона зателефонувала волонтерам-психологом, і після кількох зустрічей Богдан почав ставати більш відкритим, ділитися своїми думками з Женею. Це було дуже непросто, і попереду на Женю та Богдана чекала нелегка праця по відновленню близькості між ними, але потроху це вже починало нагадувати їхні колишні стосунки.

ЯК ПОДОЛАТИ СТРЕС

Ось декілька порад, які допоможуть вашій сім'ї впоратись зі стресом.

Возз'єднання.

- Переконайтеся, що у військового, який повернувся додому, є можливість якусь частину вільного часу проводити віч-на-віч із кожним членом сім'ї або близьким другом.
- Підтримуйте його у стосунках з іншими, але також давайте йому якийсь час провести наодинці з самим собою. Проведення певного часу з бойовими друзями може бути корисним, але необхідно встановити баланс із часом, проведеним із сім'єю.
- Експериментуйте з різними стилями спілкування. Ваш військовослужбовець звик до військового стилю розмов і «обмеженого інформування». Можливо, йому доведеться заново зрозуміти важливість обміну інформацією. Не бійтеся запитувати про війну, або про те, як він зараз почувається. Знайте, що спочатку він може відмовлятися розмовляти. Можливо, вам більш підійде непрямий підхід. Ви можете використати ті види діяльності, які спонукатимуть до розмов, замість того, щоб дивитися телевизор. Такими видами діяльності можуть бути спільні прогулянки, виконання якоїсь спільної роботи, спільні спортивні або інтелектуальні ігри.
- Висловлюйте впевненість, що вам вдасться справитися із цією ситуацією і ви знову станете щасливою сім'єю.

Розділяйте або ж переоцінюйте сімейні ролі, обов'язки тощо.

- Будьте готові до того, що домашні ролі в родині можуть змінитися (і також можуть змінитися особистісні риси характеру).
- Поговоріть про те, що нового Ви навчилися робити, виконанню яких домашніх обов'язків кожен із вас надає перевагу (тепер це можуть бути абсолютно інші речі, відмінні від тих, які були до служби чоловіка у війську).
- При потребі ідіть на компроміси. Ви обидва маєте бути впевнені, що потреби кожного з вас розуміють і поважають.

Піклуйтеся про себе, долайте стрес через здоровий спосіб життя.

- Виконуйте фізичні вправи (наприклад, прогулянки на свіжому повітрі, йога).
- Медитуйте, виконуйте дихальні вправи, займіться улюбленою справою.
- Забезпечте тривалий нічний сон (8-9 годин).
- Якщо ви вживаєте алкоголь, робіть це помірно, - важливо не використовувати алкоголь як снодійне, оскільки він заважає глибоким фазам сну, і не вживати алкоголь як спосіб уникнення негативних спогадів або реакцій, почуттів, які повинні бути вирішені. Вживання алкоголю з цих причин, як правило, приводить до виникнення серйозніших проблем у довгостроковій перспективі.

НЕ РОБІТЬ ЦЬОГО!

- Не змушуйте вашого військового говорити. Можливо, він ніколи не буде почуватися зручно настільки, щоб розповісти вам про свій бойовий досвід. Краще спробуйте такі альтернативні способи, як розмови зі свідками цих подій, або ж інші методи полегшення бойового стресу, крім розмов про це.
- Не зупиняйте його, коли він говорить.
- Намагайтеся не давати оцінок. Наприклад, не говоріть: «Те що тобі довелося робити, це жахливо».
- Не намагайтеся вказувати, що йому «треба» робити.
- Не використовуйте кліше або усталені вирази: «Війна - це пекло» або «Якщо ти вже повернувся, можеш залишити все у минулому». Замість цього краще скажіть йому, що Ви турбуєтеся і переживаєте за нього, Ви любите його і Ви будете поряд, коли йому може щось знадобитися.
- Не давайте вашому військовослужбовцю поради, попередньо не вислухавши його уважно.
- Не поспішайте. Для повторного «знайомства» і відновлення комфортного відчуття поряд одне з одним необхідний певний час.

КОЛИ ПОТРІБНА ДОПОМОГА

Тепер Вам вже відомо про загальні реакції людини на стрес, який ваш коханий може відчувати після демобілізації. Пам'ятайте, що для повернення до звичного життя необхідні час і терпіння.

Однак, проблеми, що продовжуються місяцями, можуть впливати на стосунки, роботу та загальне самопочуття, якщо ними не займатися і не лікувати.

Ваш військовослужбовець може намагатися подолати стрес за допомогою алкоголю, наркотиків, емоційного і фізичного дистанціювання або ж самоізоляції.

Або ж у нього можуть бути раптові емоційні вибухи.

Якщо так, то, можливо, час звернутися за допомогою.

Що повинно вас насторожити /на що звернути увагу.

Які ж ознаки того, що ваш військовослужбовець потребує сторонньої допомоги? Ви можете подумати про отримання психологічної допомоги, якщо у людини помітний дистрес (знервованість) у наступних життєвих сферах.

- У сімейних і соціальних взаємовідносинах – часті та інтенсивні конфлікти, недостатня комунікація, уникання відповідальності.
- Проблеми на роботі, у навчанні або іншій соціальній групі – часті прогули, конфлікти, неможливість вкластися у терміни, низька продуктивність роботи.
- Часті дуже сильні депресивні або ж агресивні настрої, особливо, якщо існує небезпека, що військовий може завдати шкоди іншим або собі.
- Часті нав'язливі думки, спогади або «картинки» із зони бойових дій.
- Часта надмірна настороженість або ж надмірна готовність.

Якщо поведінка вашого військового завдає помітні неприємності, створює проблеми або ж заважає нормальній життєдіяльності, він може виграти від отримання необхідної допомоги.

Визнати проблему буває дуже важко.
Військовослужбовець може:

- думати, що справиться самотужки;
- думати, що хтось інший не допоможе;
- може вірити у те, що проблеми розв'яжуться самі по собі;
- занадто соромитися або ж боятися говорити з кимось про власні проблеми («щоб не вважали психом»).

Такі емоційні або ж психологічні проблеми не є ознакою слабкості і не свідчать про психічне захворювання. Травми, рани, включаючи психологічні, вражають хоробрих та сильних так само, як і інших людей. Однак, страх того, що «мене будуть вважати психом», може бути величезною перепорою для людей, які справді потребують допомоги.

Нагадайте вашому коханому військовому, що
пошук вирішення проблеми
є ознакою сильної і зрілої людини.

Отримання допомоги від когось іншого іноді є єдиним можливим вирішенням проблеми (наприклад, Ви ж не соромитеся звертатися до хірурга для видалення апендиксу і самі не робите собі цю операцію). Знання того, коли і як отримати допомогу, насправді є частиною військової науки.

Порада: як почати розмову з вашим військовим.

- Дайте знати, що Ви зацікавлені почути про його почуття та досвід.
- Допоможіть вашому військовому висловити свої почуття словами, запитайте: «Ти злишся? Відчуваєш сум? Тривогу?», не сперечайтесь і не перебивайте. Повторіть те, що Ви почули, щоб впевнитися, що зрозуміли правильно, та ставте додаткові запитання, якщо Вам потрібно знати більше.
- Розкажіть вашому чоловіку (сину, другу), що Ви чуваєте до нього. Вони можуть не розуміти, наскільки сильно Ви за них переживаєте.
- Запропонуйте Вашому військовому відвідати священика. Навіть якщо він невіруючий, візит може принести певні переваги. Релігійні питання будуть обговорюватися, тільки якщо військовий сам цього попросить. Розмови конфіденційні та не стають частиною медичної історії військового.
- Відвідайте приватного психолога або ж психолога-волонтера. Всі розмови є конфіденційними та регулюються Етичним кодексом психолога і не вносяться у медичну історію військового.
- Заохочуйте вашого військового до спілкування з іншими ветеранами, наприклад, афганцями, які теж можуть розказати про власні відчуття.
- Поділіться своїм знанням про ПТСР, але не робіть спроб діагностувати симптоми у вашого військового. Це роблять спеціалісти за допомогою спеціальних тестових методик.
- Запитайте, як Ви можете допомогти, і регулярно про це запитуйте.

ЩО ТАКЕ ПОСТТРАВМАТИЧНИЙ СТРЕСОВИЙ РОЗЛАД (ПТСР)

Багато таких загальних проявів бойового стресу є також симптомами посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Однак при ПТСР вони значно інтенсивніші, сильніше турбують, не зменшуються і не проходять. Якщо ці негативні прояви не стають менш інтенсивними протягом декількох місяців, або ж вони спричиняють значні проблеми у щоденному житті вашого військовослужбовця, час звернутися по професійну допомогу.

ПТСР – це виліковний стан, який діагностується клінічним психологом або ж психіатром. Це досить серйозний розлад, який може розвинутиися після того, як людина побувала у травмуючій ситуації.

Симптоми ПТСР

➤ *Переживання травмуючого досвіду (флешбеки).*

Погані спогади про травмуючі події можуть повернутися будь-коли. Людина може відчувати той же страх і жах, який вона відчувала безпосередньо під час події. Часом є подразник (трігер), який запускає флешбек, – звук, певна картинка або ж запах можуть викликати стресову реакцію або ж змусити знову пережити травмуючу ситуацію. Наприклад, багато ветеранів бойових дій реагують на запах диму або голосні звуки, відчуваючи тривогу або гнів.

➤ *Уникнення або заціпеніння.*

Люди с ПТСР намагаються уникати речей, які можуть нагадувати їм про травматичну подію, яку вони пережили. Сюди належать і людні місця, ситуації (як у торгових центрах), де є надто багато виборів, або певні місця (гарячі і сухі території, степ, поле тощо). Також вони можуть закриватися, відгороджувати від себе почуття страху чи болю. Деякі використовують «оніміння, затерпання» почуттів, щоб приховати свої стресові реакції.

➤ *Надмірна пильність або надмірне нервове збудження.*

Люди, що страждають на ПТСР, можуть постійно перебувати у стані підвищеної боєготовності, дуже швидко відчують нервове збудження, гнів, легко лякаються. Проблеми з засинанням, гнів, та труднощі з концентрацією є додатковими симптомами нервового збудження.

Фактори, які посилюють ПТСР.

Ймовірність того, що у військового розвинеться ПТСР, залежить від багатьох факторів:

- наскільки сильною була психологічна травма;
- чи був він поранений;
- інтенсивність реакції на травму;
- чи був хтось з близьких поранений або ж загинув;
- наскільки сильною була небезпека для їх власного життя;
- наскільки сильно вони відчували втрату контролю над ситуацією;
- яку допомогу і підтримку вони отримали після травмуючої події.

Кроки до вирішення проблеми та отримання допомоги.

1. Спеціаліст повинен оцінити симптоми за допомогою інтерв'ю та тестів.
2. Людина отримує інформацію про ПТСР, інші психічні стани і реакції на стрес та про те, як вони можуть впливати на неї.
3. Вибирається механізм допомоги із врахуванням інтересів людини. Він може включати допомогу психолога, психотерапію, медитації, фізичні вправи, або ж лікар може призначити медикаментозну допомогу. Існують ефективні методи боротьби з ПТСР. Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) вважається найбільш результативною. Експозиційна терапія - це КПТ, де ви розказуєте про свій травматичний досвід знову і знову доти, доки спогади не перестають бути болючими. Когнітивна терапія – це ще один підхід у КПТ. Він допомагає розпізнати пов'язані з травмою думки і змінити їх таким чином, щоб вони стали точнішими і менш неприємними.

ПТСР може зробити спільне життя з людиною, яка страждає від цього стану, дуже неприємним.

Члени сім'ї людини з ПТСР можуть відчувати наступне.

- *Симпатія.* Ви можете співчувати своєму коханому, спостерігаючи страждання, яких він зазнає. Якщо Ви проявляєте ці почуття, це може допомогти військовому усвідомити вашу симпатію до нього. Однак будьте обережні, щоб не поводитися з ним, як з інвалідом. Люди з ПТСР, отримавши відповідну допомогу, зазвичай почуваються набагато краще.
- *Негативні почуття.* Якщо вам здається, що ваш чоловік втратив ті риси, які Ви любили, для вас це усвідомлення може бути дуже важким. Найкращий спосіб уникнення негативних вражень - це дізнатися

більше про ПТСР. Навіть якщо ваша кохана людина відмовляється від допомоги психолога, Ви отримаєте певні переваги від бесіди з психологом самі.

- *Уникання.* Ви можете уникати тих же речей, які уникає і ваш військовий, для того, щоб уникнути негативних реакцій. Або ж Ви можете боятися його реакції, якщо робите щось за його відсутності. Одне із можливих рішень поступово починати якісь справи і заняття, відвідувати різні події (концерти, масові заходи тощо). Спочатку Ви можете залишати військового вдома, якщо він так бажає, але у довготривалій перспективі Ви повинні домовитися про якісь спільні справи, спільний відпочинок тощо. Зверніться за психологічною допомогою, якщо демобілізований продовжує уникати і ухилятися від більшості спільних занять або ж часто забороняє вам це робити.
- *Депресія.* Це поширений стан серед членів сім'ї, де є людина з ПТСР, що спричиняє відчуття душевного болю або ж втрати. Якщо ПТСР триває довго, Ви можете почати втрачати надію, що ваша сім'я «знову стане нормальною». Якщо ваші звичні способи справитися зі стресом та підтримка не допомагають, необхідно пошукати зовнішню допомогу. Багато зі стратегій щодо подолання ПТСР також ефективні і для подолання депресії.
- *Злість і почуття провини.* Якщо Ви відчуваєтеся відповідальною за стан вашого чоловіка, то Ви можете відчувати провину, якщо не можете зробити його щасливим. Ви також можете злитися, якщо він не може довго втриматися на одній роботі або зловживає алкоголем, або ж що він злиться чи нервується. Ви та ваша кохана людина можете справитися з негативними почуттями, якщо зрозумієте, що ці почуття не є провинною когось, а лише реакцією на травму.

- *Проблеми зі здоров'ям.* Постійні почуття гніву, тривожності і/або пригніченості протягом тривалого періоду можуть мати негативний вплив на стан здоров'я. Крім того, такі погані звички як зловживання алкоголем, паління та відсутність фізичної активності можуть загостритися, якщо ви намагаєтеся подолати ПТСР у члена сім'ї.

Інші психологічні проблеми.

На жаль, ПТСР може бути не єдиною проблемою, яка може трапитися після демобілізації. Спостерігайте за ознаками таких станів у вашого чоловіка/сина.

➤ *Депресія.*

Ми всі сумуємо або почуваємося пригніченими час від часу. Це нормально для кожної людини. Однак, депресія – це зовсім інше. Вона триває довше та є більш серйозною, ніж звичайний сум або горювання. Поширеними симптомами є:

- почуття пригніченості займає більшу частину часу, ніж нормальне світосприйняття;
- втрата інтересу до хобі, занять спортом або іншої активності, яка приносила радість і задоволення;
- постійна втома або відсутність сил;
- відчуття, що справи ніколи не зміняться на краще.

➤ *Думки про самогубство або самогубство.*

Бойовий досвід або реакції на бойовий стрес, особливо спричинені особистими втратами, можуть привести людину з депресією до думок про самопошкодження або самогубство. Якщо ваш близький так почувається, сприймайте це серйозно і знайдіть допомогу, зверніться до психологічної служби.

➤ *Насильство і агресія.*

Насильство може мати такі форми: погрози, лайка, критика, жбурляння предметами, конфлікти, штовханина, шарпанини або ж бійка. Ось деякі ознаки, що можуть свідчити про домашнє насильство:

- прагнення контролювати поведінку інших або ревності;
- покладання відповідальності за конфлікти і проблеми на інших;
- суттєві перепади настрою;
- словесне насильство (приниження, маніпулювання);
- саморуйнівна поведінка або занадто ризикова поведінка, запеклі суперечки.

➤ *Вживання ПАР (психоактивних речовин).*

Дуже часто військові намагаються зайнятися «самолікуванням». Вони вживають алкоголь або наркотики, щоб блокувати неприємні думки, почуття або спогади, пов'язані з досвідом, отриманим у зоні бойових дій. Хоча алкоголь або медикаменти пропонують ніби «легке» позбавлення від проблем, зазвичай вони приводять до ще більших проблем. Оскільки у нашому суспільстві прийнято вживати алкоголь, буває важко визначити, чи є у людини проблема із вживанням алкоголю.

Про проблему з алкоголем може свідчити наступне:

- часте зловживання алкоголем;
- поява думок, що треба припинити вживання алкоголю;
- почуття провини або погане відчуття щодо вживання алкоголю;
- інші починають турбуватися або критикувати те, що людина багато п'є;
- вживання алкоголю вранці для «заспокоєння нервів»;
- проблеми з роботою, сім'єю, навчанням або іншими регулярними заняттями, що спричинені вживанням алкоголю.

Як члени сім'ї можуть допомогти при ПТСР.

- Розкажіть коханій людині, що Ви готові її вислухати, але зрозумієте, якщо їй не захочеться говорити.
- Дізнайтесь якомога більше про ПТСР. В Інтернеті є досить багато необхідної інформації щодо ПТСР.
- Сходіть разом до психолога або священика та візьміть участь у допомозі.
- Надайте своїй коханій людині певний простір, але заохочуйте до спільних занять, цікавої діяльності, до отримання радісних відчуттів. Механізми уникнення можуть примушувати їх сумніватися щодо потреби бути поряд з іншими людьми, однак намагайтеся підтримувати соціальну активність, оскільки підтримка є дуже важливою.

СТРУС МОЗКУ АБО ТРАВМАТИЧНЕ ПОШКОДЖЕННЯ ГОЛОВНОГО МОЗКУ (КОНТУЗІЯ)

Вибухи спричиняють поширення вибухової хвилі високого тиску, що спричиняє травматичне ушкодження мозку в черепній коробці. Шоломи не захищають від цієї травми.

Від 60% до 80% всіх поранених від будь-якого вибуху можуть мати контузію.

<i>Симптоми контузії можуть бути схожими на ПТСР :</i>	<i>Симптоми, специфічні для контузії:</i>
<ul style="list-style-type: none">- безсоння;- провали у пам'яті;- труднощі із зосередженням, концентрацією;- депресія;- тривожність;- знервованість, нетерплячість або імпульсивність.	<ul style="list-style-type: none">- головний біль;- запаморочення, нудота, блювота;- втомлюваність;- погане перенесення шуму/світла;- проблеми з зором.

Більшість військових з неважкою контузією не потребують особливого лікування, симптоми проходять з часом. Через рік близько 10% військових з контузією ще будуть відчувати негативні симптоми.

Медична допомога необхідна, якщо є:

- запаморочення, нудота, блювота;
- людина має плутані думки;
- дуже сильне і тривале нервеве перезбудження;
- скарги на неможливість відчувати радість або те, що у них депресія;
- відсторонена поведінка;
- неможливість виконання роботи;
- має думки/наміри про скоєння самогубства або вбивства.

ЯК ЧЛЕНИ СІМ'Ї ВІЙСЬКОВОГО МОЖУТЬ ДОПОМОГТИ СОБІ

Навіть якщо ваш близький не шукає допомоги, Ви повинні дізнатися про ПТСР якомога більше, оскільки його поведінка буде впливати і на вас також. Наприклад, якщо ваш партнер незвично реагує на якісь ситуації, не говоріть йому нічого такого, з чого у нього може скластися враження, що його не розуміють, або ж він буде соромитися того, що все ще переживає, і він може просто закритися.

Іншою реакцією є гнів. Хоча це є нормальною реакцією на травму, прояви гніву можуть налякати або травмувати інших.

Якщо ваш військовий часто злиться:

- домовтеся, що кожен з вас у будь-який час може взяти паузу, оголосити тайм-аут;
- домовтеся, що коли будь-хто з вас оголошує тайм-аут, суперечка або з'ясування стосунків відразу ж припиняється;
- обговоріть сигнал для тайм-ауту – це може бути слово або жест рукою;
- домовтеся про те, що ви будете говорити один одному, де ви будете і що будете робити під час тайм-ауту.
- поговоріть один з одним, коли ви повернетесь з тайм-ауту.

Під час тайм-ауту не концентруйтеся на тому, наскільки сильно ви відчуваєте злість або образу. Замість цього продумайте, що ви будете говорити про речі, які вас хвилюють, і як вирішуватиме питання.

Після того, як тайм-аут закінчиться:

- По черзі проговоріть про рішення питання. Слухайте, не перебиваючи один одного.
- Починайте розмову зі слів «Я ...», наприклад «Я відчуваю...», «Я думаю..». Уникайте речень, що починаються з «Ти...», оскільки це може звучати як звинувачення.
- Будьте відкритими до ідей один одного.
- ***Не критикуйте один одного.***
- Зосереджуйте увагу на тому, у чому ваші думки сходяться, що, на думку вас обох, буде спрацьовувати.
- Узгоджуйте разом ті рішення, які ви приймаєте.

Якщо злість і гнів приводять до фізичного або психологічного насильства, це стає небезпечним. Відразу ж зателефонуйте комусь зі своїх близьких (або на гарячу лінію соціальної служби), переїдьте у безпечне місце та переконайтесь, що діти також у безпеці.

Ви маєте знати і розуміти, що гнів військового спрямований не на Вас або ваших дітей. Поясніть дітям причини труднощів, не вдаючись у подробиці. Важливо дати зрозуміти дітям, що вони у цьому не винні.

При потребі знайдіть власні джерела підтримки. Звертайтеся до сімейних або ж соціальних центрів, продовжуйте шукати ту підтримку, яку потребуєте.

Дозвольте іншим допомогти Вам, не бійтеся говорити з сусідами або сім'ями інших військових, які знайомі з проблемою бойового стресу чи ПТСР.

ЗАКЛЮЧНІ ПОРАДИ

- Більшість військових, які повернулися додому з зони бойових дій, потерпають від загальних стресових реакцій під час і після реінтеграції у сім'ю.
- Навіть якщо проблеми не припиняються, не впадайте у відчай. Наявність проблем при поверненні з зони військових дій та реінтеграції у сімейне життя є досить розповсюдженим серед сімей військових.
- Вивчення інформації про ці проблеми, так само як і про різноманітні види реакцій на бойовий стрес або ж ПТСР, є кроком до розпізнавання того стану, коли є потреба у допомозі спеціалістів.
- Спеціалісти-психологи можуть надавати допомогу у розв'язанні проблем, про які йшла мова у даній брошурі. Існують певні тренінгові програми, що дозволяють перевести мислення військових з так би мовити воєнного типу на мирне.
- Ознакою зрілості і відповідальності є визнання того, що у Вас/вашого військовослужбовця є проблема, і необхідно зробити певні кроки для її вирішення.

СОЦІАЛЬНІ СЛУЖБИ (м. Житомир)

НАЙМЕНУВАННЯ	АДРЕСА	ТЕЛЕФОН
Авенір, ЖМГО Допомога психологічна, медична, фінансова, юридична	вул. Перемоги, 26	448-525
Асоціація інвалідів (міська)	вул. Домбровського, 26	251-960
Жіночий інформаційно-консультативний центр Жіноча консультація		400-733
Житомирський міський центр соціальних служб для дітей, сім'ї та молоді	вул. Л.Українки, 43-а	470-943 470-944
Житомирський обласний центр соціальних служб для дітей, сім'ї та молоді	вул. Мала Бердичівська, 25	470-992
Центр соціальних служб для сімей, дітей та молоді		474-407
Червоний Хрест Житомирська міська організація	вул. Л. Українки, 4	221-650
Червоний Хрест Житомирська обласна організація	вул. Л. Українки, 4	258-085 256-347
Кризовий центр соціально-психологічної допомоги		255-989
Служба довіри		1550
Служба у справах дітей ЖОДА		471-097
Телефон довіри (цілодобово)		552-336
Центр зайнятості (міський)	вул. Черняхівського, 110	246-958 246-959

Центр зайнятості (обласний)	вул. Київська, 83	360-328 362-475
Центр обслуговування пенсіонерів і інвалідів		360-224
Центр «Прорив перемога» Позбавлення від наркозалежності і алкоголізму		447-102
Центр соціальної адаптації людей, що втратили соціальні зв'язки		372-320
Житомирський обласний центр соціально-психологічної допомоги	вул. Маршала Рибалка, 32	255-989 371-564 420-976
Відділення медико-соціальної допомоги дітям та молоді «Клініка, дружня до молоді» Надання медичних, консультаційних, правових послуг.	вул. 1 Травня, 23, каб. 5 (приміщення міської дитячої поліклініки №1)	551-759 551-761
Житомирський обласний центр по нарахуванню та здійсненню соціальних виплат Підготовка документів на виплату всіх видів грошової допомоги, компенсаційних виплат інвалідам	вул. Черняховського, 105	241-501
Міжнародний жіночий правозахисний центр "Ла Страда-Україна" Національна "гаряча лінія" з попередження домашнього насильства, торгівлі людьми та ґендерної дискримінації		0 800 500 335 386 (з мобільних)

**Видання здійснене за підтримки
голови Громадської організації «Сила закону»
Сурена Геворгяна, ТОВ «Юнайтед Кемікалс», ПП «Швейна
фабрика «Марічка»**

*До уваги військовослужбовців, що повернулися із зони
АТО, та членів їх сімей!*

*Якщо Ви відчуваєте надмірну тривогу, апатію або
агресію, маєте проблеми зі сном, поганий настрій,
здається, що сім'я Вас не розуміє, Ви можете звернутися
за консультацією*

**Українська асоціація психологів-волонтерів у
Житомирській області
<https://www.facebook.com/groups/369634753188804/>**

Переклад з англійської: *Олена Масик*
Редактор-упорядник: *Тетяна Майстренко*
Дизайн обкладинки: *Віктор Кириченко*

При підготовці матеріалів використано інформацію з сайту
www.ptsd.va.gov
Фото надані www.zhitomir.info

